Brocolis surprise

5mn réalisation – 5 à 30mn cuisson - 4 personnes

20gr beurre + 10gr lait en poudre + 50gr fromage blanc
3 œufs + 1 tête de brocoli (500gr)

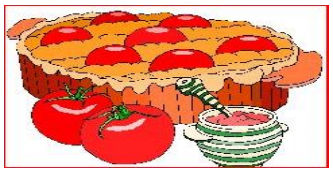
* Cuire les bouquets de brocoli dans le plateau varoma, après avoir verser 1litre d'eau dans le bol, 25mn.

* Préchauffer le four th 230° .
* Dans le bol, placer le fouet et verser œufs, fromage blanc, lait, sel, poivre, régler **3mn vit.2.5**.
* Ôter le fouet, ajouter le brocoli et mixer **1mn vit.1**.
* Beurrez un moule à cake (sauf flexipan) et versez le mélange. Cuire 30mn au bain marie.
*** Si cuisson au micro-ondes = 5mn puissance maxi, sans bain-marie.
* Après complet refroidissement, démouler puis découper des tranches que vous découperez à leur tour en cubes.

17/03/2003

Tarte du Sud (tomate-moutarde)

**Dans un moule à tarte, étaler une pâte brisée ou feuilletée.
**Recouvrir généreusement de moutarde du Soleil AMORA et disposer les 12 tomates entières (de taille moyenne).
**Ajouter du thym, sel et poivre + éventuel. tranches de mozzarella.
**Cuire à feu doux pendant 20mn environ.



created by free version of DocuFreezer